

**TINGKAT KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* PADA SISWA YANG  
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMK  
LEONARDO KLATEN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta Untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



Oleh  
Anggoro Budi Prasetya  
NIM 12601244043

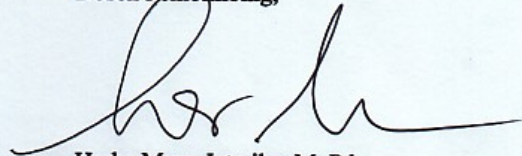
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul " **Tingkat Kemampuan Lay Up Shoot Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMK Leonardo Klaten**" yang disusun oleh Anggoro Budi Prasetya, NIM 12601244043 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 18 April 2016

Dosen Pembimbing,



Herka Maya Jatmika, M. Pd  
NIP 198201012005011001

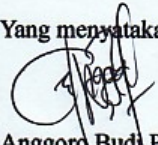
## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan skripsi yang berjudul " **Tingkat Kemampuan Lay Up Shoot Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMK Leonardo Klaten**" ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 18 April 2016

Yang menyatakan,



Anggoro Budi Prasetya  
NIM 12601244043



## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Tingkat Kemampuan *Lay Up Shoot* Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMK Leonardo Klaten" yang disusun oleh Anggoro Budi Prasetya NIM 12601244043 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji FIK UNY pada tanggal 4 Mei 2016 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Herka Maya J, M.Pd	Ketua Penguji		24/5/2016
Aris Fajar P, M.Or	Sekretaris penguji		24/5/2016
R. Sunardianta, M.Kes	Penguji I (Utama)		18/5/2016
Sridadi, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		19/5/16

Yogyakarta, 25 Mei 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan S, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

“AKU tidak membebani seseorang, melainkan sesuai kesanggupan.” (Al-Baqarah:286)

“Niatkan sukses lewat hatimu, selaraskan pikiranmu, lakukan dengan tindakanmu.”(Anggoro Budi P)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku, Ibu Hariyani dan Bapak Latief Budiyono (alm), yang selalu tanpa pamrih membimbing dan membesarkanku dari sejak kecil sampai menjadi aku yang sekarang. Walaupun bapak sudah berpulang ke rahmatullah, saya percaya beliau selalu mendoakanku di surga.
2. Kakak dan adikku, Novi Budiyan, S.Pd dan Hanifah Cahya Ningrum yang selalu memberikan kepercayaan untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

# **TINGKAT KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMK LEONARDO KLATEN**

Oleh:  
Anggoro Budi Prasetya  
12601244043

## **Abstrak**

Penelitian ini berorientasi dari hasil pengamatan kecenderungan siswa yang mengacu pada proses teknik *Lay up shoot*. Penelitian ini dilakukan karena melihat banyak kesalahan dari para pemain saat melakukan *Lay up shoot*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *Lay up shoot* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten yang berjumlah 25 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen tes untuk mengukur dari penelitian Faisal Imam Wicaksana (2015) yang sudah dinyatakan valid dengan nilai validitas 0,86. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa, 2 siswa masuk dalam kategori sangat baik (8%), 6 siswa masuk dalam kategori baik (24%), 10 siswa masuk ke dalam kategori sedang (40%), 5 siswa masuk ke dalam kategori rendah (20%), dan 2 siswa masuk ke dalam kategori sangat rendah (8%), sehingga dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat Kemampuan *Lay Up Shoot* Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMK Leonardo Klaten 10 siswa masuk dalam kategori sedang (40%).

Kata Kunci : Kemampuan, *Lay Up Shoot*, Peserta Ekstrakurikuler, SMK Leonardo Klaten

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul dengan lancar.

Dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini penulis mengalami kesulitan dan kendala, namun dengan segala upaya dan semangat, Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua prodi PJKR yang telah memberikan banyak kelancaran dalam penelitian ini.
4. Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas. M.Or., Penasehat Akademik yang telah membimbing dan memotivasi selama proses perkuliahan di FIK UNY.
5. Herka Maya Jatmika, S.Pd. Jas. M.Pd. Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.



6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama penulis menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Teman- teman PJKR C12” FIK UNY, selalu menjaga kekompakkan dan semangat untuk menyongsong masa depan yang lebih baik.
8. Fitiriana yang telah mendampingiku dalam pengerjaan skripsi ini
10. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan semua pihak pada umumnya. Serta penulis berharap karya tulis ini dapat menjadi bahan bacaan untuk acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, April 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Hal
SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Deskripsi Teori .....	6
1. Permainan Bolabasket .....	6
2. Teknik Dasar .....	7
a. <i>Dribbling</i> .....	7
b. <i>Passing</i> .....	8
c. <i>Shooting</i> .....	10
3. Hakikat Kemampuan.....	14
4. <i>Lay Up Shoot</i> .....	15
a. <i>Lay up shoot</i> kanan .....	20
b. <i>Lay up shoot</i> kiri .....	21
5. Hakikat siswa SMA/SMK.....	23
a. Perkembangan jasmani .....	23
b. Perkembangan jiwa, emosi, sosial dan intelek .....	23
c. Kebutuhan ( <i>requirements</i> ) .....	23
d. Usaha-usaha yang perlu dikerjakan untuk memenuhi kebutuhan.....	24
6. Profil ekstrakurikuler bolabasket SMK Leonardo Klaten .....	24

B. Penelitian yang Relevan.....	25
C. Kerangka Berpikir.....	27
BAB III. METODE PENELITIAN.....	29
A. Metode Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional Variabel.....	29
C. Populasi dan Deskripsi Penelitian.....	30
1. Populasi.....	30
2. Deskripsi penelitian.....	30
D. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data.....	31
1. Instrumen.....	31
a. Deskripsi Fase Persiapan <i>Lay up shoot</i> .....	34
b. Deskripsi Fase Pelaksanaan <i>Lay up shoot</i> .....	34
c. Deskripsi Fase <i>Follow trough</i> .....	35
d. Deskripsi Hasil Tembakan.....	35
2. Teknik pengambilan data.....	35
E. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Penelitian.....	39
1. Deskripsi pelaksanaan tes.....	39
2. Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian.....	39
3. Deskripsi Data Penelitian Kemampuan <i>Lay up shoot</i> .....	39
4. Hasil Penelitian Kemampuan <i>Lay up Shoot</i> .....	42
B. Pembahasan.....	44
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	47
D. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	51

## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Rubrik Indikator Teknik <i>Lay up</i> .....	32
Tabel 2. Lembar Penilaian Tes <i>Lay up shoot</i> .....	33
Tabel 3. Fase Persiapan <i>Lay up shoot</i> .....	34
Tabel 4. Fase Pelaksanaan <i>Lay up shoot</i> .....	35
Tabel 5. Fase <i>Follow Trough</i> .....	35
Tabel 6. Hasil Tembakan .....	35
Tabel 7. Kategori T skor.....	38
Tabel 8. Langkah-langkah menghitung Jumlah Kelas, Rentang, Panjang Kelas, Mean, Modus, dan Median.....	40
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Lay up shoot</i> .....	40
Tabel 10. Rentangan Norma dan Kategori.....	42
Tabel 11. Tingkat Kemampuan <i>Lay up shoot</i> .....	42

## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Gerakan <i>Lay up</i> .....	16
Gambar 2. Fase persiapan .....	18
Gambar 3. Fase pelaksanaan.....	19
Gambar 4. Fase <i>Follow trough</i> .....	19
Gambar 5. Pelaksanaan <i>Lay up shoot</i> kanan .....	20
Gambar 6. Tumpuan kaki <i>Lay up</i> kanan .....	21
Gambar 7. Pelaksanaan <i>Lay up shoot</i> kiri .....	22
Gambar 8. Tumpuan kaki <i>Lay up</i> kiri.....	22
Gambar 9. Pelaksanaan tes tembakan <i>Lay up</i> .....	36
Gambar 10. Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Lay up shoot</i> .....	41
Gambar 11. Histogram tingkat kemampuan <i>Lay up shoot</i> .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian UNY .....	51
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian BAPPEDA Klaten .....	52
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian SMK Leonardo Klaten.....	53
Lampiran 4. Hasil tes <i>Lay up shoot 1</i> .....	54
Lampiran 5. Hasil tes <i>Lay up shoot 2</i> .....	55
Lampiran 6. Hasil tes <i>Lay up shoot 1 dan 2.</i> .....	56
Lampiran 7. Surat Keterangan Validasi. ....	57
Lampiran 8. Biodata Penilai 1.....	58
Lampiran 9. Biodata Penilai 2.....	59
Lampiran 10. Dokumentasi.....	60



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam satuan pendidikan terdapat tiga kegiatan yang merupakan jalur pendidikan formal yaitu pertama kegiatan intrakurikuler yang mencakup kegiatan proses belajar-mengajar dengan label mata pelajaran, pemberian waktu, serta penyebaran di kelas serta satuan pengajaran. Kedua adalah kegiatan kokurikuler yang merupakan pendidikan di luar jam pelajaran yang memiliki tujuan mendalami materi, serta lebih menghayati materi yang telah dipelajari pada waktu kegiatan intrakurikuler seperti tutor, les dan lain-lain. Ketiga adalah kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran dengan tujuan mengembangkan minat dan bakat peserta didik.

Terdapat berbagai macam jenis ekstrakurikuler yang banyak dijumpai di beberapa sekolah baik SMP dan SMA/SMK. Diantaranya ekstrakurikuler musik, karya ilmiah, olahraga dan lain-lain. Di SMK Leonardo Klaten ekstrakurikuler terutama olahraga masih sedikit, hanya ada tiga cabang olahraga yang dijadikan program ekstrakurikuler yaitu sepakbola, bola voli dan bolabasket. Ekstrakurikuler yang rutin dan menjadi favorit siswa SMK Leonardo Klaten adalah bolabasket. Dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, serta pernyataan guru pembina ekstrakurikuler yang menyatakan bahwa ekstrakurikuler bolabasket sebagai ekstrakurikuler olahraga yang paling diminati para siswa SMK Leonardo Klaten. Permainan bolabasket merupakan jenis olahraga yang menggunakan

bola besar dan dimainkan dengan tangan. Bolabasket merupakan olahraga yang sudah dikenal oleh banyak orang. Meskipun aturan-aturan dalam permainan bolabasket terbilang cukup rumit dan sulit dipahami, namun banyak orang yang menyukai dan memainkan olahraga ini. Permainan bolabasket di Indonesia sudah dikenal dan dimainkan sejak lama, baik oleh kalangan tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan.

Menembak merupakan faktor teknik yang sangat penting dalam permainan bolabasket, karena kemenangan dalam pertandingan ditentukan oleh jumlah keberhasilan tembakan yang dibuat oleh satu regu. Dengan kata lain regu yang lebih banyak mengumpulkan poin dari total tembakan yang berhasil akan memenangkan pertandingan. Semakin dekat dengan ring basket, semakin besar kesempatanmu untuk melakukan tembakan. Statistik tidak pernah berbohong. Statistik mengungkapkan bahwa para penembak tiga angka terbaik pun hanya berhasil 40 hingga 45 persen dari usaha lemparan tiga angka mereka. Persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam, seperti *lay up*. Para pemain bolabasket yang melakukan sebagian tembakan mereka dari posisi yang dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi (persentase bola masuk), 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan mereka (Jon Oliver, 2007:13).

Salah satu teknik menembak jarak dekat dalam permainan bolabasket adalah teknik *lay up shoot*. *Lay up shoot* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan keranjang basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Tembakan *lay up* dapat didahului dengan

berlari, menggiring, atau memotong kemudian berlari dan menuju ke arah ring basket.

Tembakan *lay up shoot* memiliki tingkat kesulitan dan kompleksitas yang tinggi karena mencakup beberapa unsur: pandangan, keseimbangan, posisi tangan, persejajaran siku, irama menembak, *follow through* (Hall Wissel, 1996 : 46). Agar dapat melakukan tembakan *lay up shoot* yang baik diperlukan upaya pelatihan yang sistematis, kontinyu, progresivitas dan pembinaan yang terarah dengan jelas.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada saat latihan rutin dan pertandingan persahabatan peserta ekstrakurikuler bolabasket SMK Leonardo Klaten pelatih melihat rata-rata peserta ekstrakurikuler bolabasket SMK Leonardo Klaten baik putra maupun putri memiliki kemampuan teknik *lay up shoot* yang kurang, karena masih sering terjadi kesalahan saat melakukan fase persiapan ketika melakukan langkah awal yang pendek pada saat melakukan *lay up*, hasil akhir bola yang dilepaskan bola tidak masuk. Menurut pendapat dari asisten pelatih, kemampuan teknik *lay up shoot* masih perlu diuji karena ada beberapa pemain yang masih sering tidak masuk dalam melakukan *lay up shoot*. Selain itu ekstrakurikuler bolabasket SMK Leonardo Klaten tidak menggunakan lapangan bolabasket yang berada di lingkungan sekolah, dikarenakan tidak memenuhi *standard* untuk lapangan bolabasket sehingga pihak sekolah menyewa tempat lapangan bolabasket di GOR Gelarsena Klaten sebagai tempat latihan. Peneliti melihat walaupun menyewa lapangan di GOR Gelarsena Klaten kondisi lantai lapangan terlihat

kurang bagus karena ada beberapa kayu bagian dari lapangan terlepas. Hal itu bisa menjadi kekurangan yang dapat mempengaruhi latihan para peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten, terutama saat latihan teknik *lay up shoot*.

Berdasarkan paparan tersebut dan untuk memberikan bukti empirik terhadap tingkat kemampuan teknik *lay up shoot* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMK Leonardo Klaten, maka peneliti tertarik melakukan penelitian pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten yang berjudul “tingkat kemampuan teknik *lay up shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya keterampilan peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten dalam melakukan *lay up shoot*.
2. Peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten masih sering melakukan kesalahan pada saat fase persiapan ketika melakukan langkah awal yang pendek pada teknik *lay up shoot*.
3. Kurang layak nya bagian lantai lapangan bolabasket GOR Gelarsena Klaten.

## **C. Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah di atas tidak menutup kemungkinan akan muncul masalah baru yang akan meluas. Mengingat begitu luasnya ruang

lingkup permasalahan yang ada dalam identifikasi masalah, untuk mengantisipasi hal tersebut maka peneliti perlu memberikan batasan masalah yaitu tingkat kemampuan teknik *lay up shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut: Seberapa besar tingkat kemampuan teknik *lay up shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten?.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik *lay up shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat bagi peserta didik dari hasil penelitian ini dapat menambah wawasan untuk meningkatkan keterampilan *lay up shoot* dan bagi pengajar dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk memberikan program latihan untuk meningkatkan keterampilan bermain bolabasket khususnya *lay up shoot*.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Diskripsi Teori**

##### **1. Permainan Bolabasket**

Permainan bolabasket adalah permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke (keranjang) lawan serta menahan lawan agar jarang memasukkan bolabasket (keranjang) sendiri (Dedy Sumiyarsono, 2002: 1). Bolabasket merupakan olahraga permainan bola besar dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain, tujuannya adalah untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapat nilai (Muhajir, 2006: 11). Bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. (Perbasi, 2010: 1).

Bola basket dimainkan dilapangan persegi panjang oleh dua tim dengan lima pemain per tim, tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukkan bola kedalam keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa. Bola dapat diberikan hanya dengan operan dengan satu dan dua tangan atau dengan menggiring (*batting*, *pushing* atau *trapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Teknik dasar mencakup *footwork*



(gerakan kaki, shooting (*shooting*), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan (Hall Wissel, 1996: 2).

## **2. Teknik Dasar**

### **a. *Dribbling* / Menggiring bola**

Berdasarkan pengertian *dribbling* yang dikemukakan ketiga ahli dapat disimpulkan bahwa *dribbling* merupakan suatu cara membawa bola ke depan dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari. Hal terpenting dan harus diperhatikan dalam melakukan *dribbling* adalah melindungi bola agar bola tidak mudah direbut lawan. Seperti dikemukakan Hall Wissel (2000: 95) bahwa, “Kemampuan mendribble dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan anda. Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh anda berada diantara bola dan lawan”. Dalam melakukan *dribbling* tubuh mempunyai peran penting jika tangan yang digunakan menggiring lemah, maka tubuh berfungsi untuk melindungi bola. Oleh karena itu, pada saat menggiring bola, tubuh harus selalu diantara bola dan lawan. Hal ini dimaksudkan, Jika lawan akan merebut bola maka tubuh siap untuk menghalangi lawan. *Dribble* dapat dilakukan dengan baik jika menguasai teknik yang baik dan benar. Untuk memperoleh kualitas *dribble* yang baik maka seorang pemain harus memahami dan menguasai teknik *dribble*.

## **b. *Passing* / Mengoper bola**

Passing bola basket yang bisa digunakan dalam permainan terbagi dalam beberapa teknik. Yang akan sangat membantu para pemain untuk melakukan operan jika para pemain dapat menggunakannya pada situasi yang tepat. Karena memang tidak mungkin satu teknik passing bola basket kita pakai dalam setiap situasi pertandingan. Dan agar lebih mengerti tentang teknik passing bola basket dan situasi yang tepat untuk penggunaan teknik tersebut. Beberapa jenis passing bola basket beserta uraian singkatnya:

- 1) ***Chest Pass***, merupakan jenis *passing* yang paling sering digunakan dalam pertandingan bola basket jika pemain sedang dalam keadaan bebas. Cara melakukan operan ini adalah memegang bola setinggi dada kemudian lakukan lemparan lurus.
- 2) ***Bounce Pass***, teknik operan ini bisa kita lakukan ketika berhadapan dengan lawan yang lebih tinggi. Cara melakukan passing ini adalah dengan cara memantulkan bola ke lantai dengan titik pantul kurang lebih  $\frac{3}{4}$  dari jarak pengoper bola.
- 3) ***Baseball Pass***, merupakan jenis operan jarak jauh yang sebaiknya digunakan pada saat fast break. Cara melakukan operan ini adalah dengan meletakkan bola dibelakang kepala lalu lakukan lemparan seperti dalam permainan baseball.
- 4) ***Overhead Pass***, operan ini sangat cocok dilakukan ketika tim lawan melakukan trik *zone defense*. Operan ini dilakukan dengan

melakukan operan dari atas kepala, dan jika ingin mendapatkan power lebih pada operan ini pemain dapat mengawali operan ini dengan melakukan pivot.

- 5) ***One-hand Push/Shoulder Pass***, adalah operan yang dilakukan hanya dengan menggunakan satu tangan dengan persiapan operan yang cepat. Poin utama dari operan ini adalah ketepatan tekukan siku ketika melakukan operan.
- 6) ***Hand Off Pass***, adalah operan yang dilakukan tanpa melakukan lemparan. Pada teknik operan ini biasanya pemain langsung memberikan bola kepada penerima bola dengan melakukan blok pada lawan.
- 7) ***Hook Pass***, yaitu teknik operan yang menggunakan satu lengan si pelempar. Teknik operan seperti ini biasanya dilakukan setelah pemain melakukan lompatan dan biasanya ditujukan untuk mengubah arah serangan.
- 8) ***Behind the back Pass***, merupakan salah satu operan yang sangat sulit untuk diprediksi sasaran operannya. Operan ini dilakukan dengan cara melewati belakang pengoper sehingga lawan sulit memprediksi arah operan.
- 9) ***Underhand Pass***, yaitu operan yang dilakukan dari bagian bawah lawan. Sebelum melakukan operan ini biasanya pemain melakukan gerakan shooting tipuan agar lawan melakukan blok sehingga bagian bawah lawan terbuka.

### c. *Shooting* / Menembak

*Shooting* merupakan unsur dasar yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan. Melalui hasil tembakan ditentukan menang kalahnya suatu regu. Oleh karena itu teknik *shooting* hendaknya dikuasai benar-benar oleh para pemain. Pada dasarnya teknik shooting ini sama dengan dasar teknik melempar dan menggiring, maka mempelajari teknik *shooting* tidak akan mengalami kesulitan apabila teknik dan melemparnya benar. Tujuan permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke basket lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan agar tidak membuat nilai. Untuk itu teknik dasar shooting merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lain. Shooting adalah keahlian penting pada bolabasket dan melibatkan mental. Diharapkan mempunyai keyakinan diri untuk shooting dengan baik. Teknik shooting adalah perpaduan dari aspek mental dan mekanika (Hall Wissel, 1996: 70).

Dedy Sumiyarsono (2002: 36) menyatakan bahwa kemahiran *shooting* dalam permainan bolabasket merupakan teknik dasar yang terpenting karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah berhasilnya tembakan yang dibuat. Akan tetapi, untuk membuat seseorang menjadi penembak yang baik perlu ditanamkan kepada pemain kapan dan bagaimana harus melakukan tembakan agar dapat berhasil. Nuril Ahmadi (2007: 19) menambahkan

adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan *shooting* bola ke arah ring basket, ada dua macam yaitu 1) *shooting* bola menggunakan satu tangan dan 2) *shooting* bola menggunakan dua tangan. *Shooting* adalah mencetak angka atau *free-throw* ketika bola dalam pegangan tangan (kedua tangan) seorang pemain dan kemudian di lemparkan ke udara ke arah keranjang lawan. (Perbasi, 2010: 18).

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 18) usaha memasukan bola ke keranjang diistilahkan dengan *shooting*, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay up*. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *shooting* adalah unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan, yang dapat dilakukan menggunakan satu tangan dan dua tangan. Dari hasil tembakan inilah ditentukan menang atau kalahnya regu, oleh karena itu teknik *shooting* haruslah dikuasai oleh pemain. Menurut Imam Sodikun (1992: 59) ada beberapa jenis tembakan yaitu a) tembakan dengan dua tangan dari depan dada (*two handed set shoot*) merupakan teknik tembakan yang harus diketahui dan dikuasai oleh pemain bolabasket. jika bola selalu berada didepan dada bola akan selalu terlindung dan kekuatan tangan untuk mendorong lebih besar, b) Tembakan dengan dua tangan dari atas kepala (*two handed over head set shoot*) tembakan ini juga biasanya digunakan oleh para pemain bolabasket terutama putri, karena tembakan ini memerlukan dorongan kuat untuk *shooting* dengan dua

tangan di atas kepala, c) tembakan dengan satu tangan (*one handed set shoot*) di atas kepala dilakukan dengan menggunakan satu tangan untuk shooting bola, sebab tembakan jenis ini digunakan oleh pemain basket berpostur tinggi, d) tembakan *lay up* (*lay up shoot*) tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif karena dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring, e) tembakan didahului dengan menggiring bola langsung *lay up*, cara ini dilakukan dengan menggiring bola sendiri menuju ring, setelah dekat dengan ring kemudian melakukan *lay up* yang bergantung pada perkiraan dan keterampilan masing-masing. Bedanya hanyalah pada saat menerima bola yaitu dari teman atau diri sendiri pada saat menggiring bola, f) tembakan loncat dengan satu tangan (*one handed jump shoot*) terdiri dari unsur loncatan, shooting, dan ketepatan waktu pada saat melepaskan bola. Kombinasi dari ketiga unsur inilah yang menentukan keberhasilan tembakan, g) tembakan loncat dengan dua tangan di atas kepala (*two handed over head jump shoot*) merupakan salah satu teknik *jump shoot* yang mudah dilakukan dan mudah diajarkan kepada pemain terutama pemain putri hal ini disebabkan *jump shoot* dua tangan tidak memerlukan kekuatan yang besar, h) tembakan kaitan (*hook shoot*) merupakan tembakan yang sangat penting dalam penyerangan jarak dekat di daerah lawan yang mempunyai pertahanan yang ketat, dengan *hook shoot* pemain tidak perlu mengambil sikap awal menghadap keranjang, tetapi dengan sikap miring atau



menyamping jaring, bola dilepaskan dengan ayunan tangan. Jon Oliver (2007: 32) penerapan dasar-dasar *shooting* yang benar secara konsisten adalah kunci untuk mendapatkan keberhasilan melakukan tembakan selama bermain dalam situasi-situasi pertandingan. Menurut Hall Wissel (1996: 46) pada dasarnya semua tembakan dalam permainan bolabasket memiliki mekanika sebagai berikut:

1. Pandangan saat akan melakukan tembakan, pusatkan pandangan mata pada ring, gunakan tembakan samping jika penembak pada sisi 45 derajat dari papan ring. Jagalah pandangan tetap fokus pada ring sampai bola mencapai sasaran.
2. Keseimbangan memberikan kontrol irama tembakan, posisi kaki adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris dengan kaki, tekuk lutut memberikan tenaga pada saat shooting dan membantu melompat.
3. Untuk shooting posisi tangan perlu diperhatikan. Tempatkan tangan tembak di belakang bola, jari-jari tangan membuka, sedangkan yang tidak shooting ditempatkan dibawah bola sebagai penjaga keseimbangan saat shooting.
4. Pegang bola didepan dan di atas bahu untuk shooting antara telinga dan bahu. Pertahankan siku tetap di dalam, saat itu posisi bola sejajar dengan ring basket.
5. Irama shooting, tembakan bola dengan halus, kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari gerakan naik turun kaki yang diawali

dengan lutut sedikit lentur dan tekuk lutut arahkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari tangan padaring dengan sudut kemiringan antara  $45^{\circ}$ - $60^{\circ}$ .

6. Follow through, setelah melepas bola, pertahankan bola tetap di atas dan tetap terentang dengan jari tengah menunjuk lurus pada target, telapak tangan menghadap ke bawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas.

### **3. Hakikat Kemampuan**

Pada hakikatnya keterampilan adalah suatu ilmu yang diberikan kepada manusia. Kemampuan manusia dalam mengembangkan keterampilan yang dimiliki memang tidak mudah, perlu mempelajari dan menggali agar mampu menjadi lebih terampil. Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Kemampuan adalah daya untuk melakukan suatu tindakan sebagai hasil dari pembawaan dan latihan (Conny Semiawan, 1984:1). Berbeda dengan bakat yang merupakan kemampuan bawaan yang merupakan potensi yang masih perlu dikembangkan atau dilatih. Bakat menunjukkan bahwa suatu tindakan dapat dilaksanakan sekarang, sedangkan kemampuan memerlukan latihan dan pendidik agar suatu tindakan dapat dilakukan dimasa yang akan datang.

Perbedaan-perbedaan perorangan anak didik akan tercermin dalam sifat-sifat atau ciri-ciri siswa (baik dalam kemampuan, keterampilan, dan sikap belajar), macam atau kualitas instruksi, dan dalam hasil belajar (yang

meliputi jenis dan tingkat hasil belajar dalam ranah kognitif, psikomotorik, dan afektif). Kemampuan umum ialah bidang-bidang yang biasanya diukur dengan tes intelegensi, tes prestasi (*achievement test*), tes bakat (*aptitude test*), atau tes kemampuan mental.

Pencapaian keterampilan dan kemampuan mekanik dalam bentuk yang dapat diterima oleh dunia orang dewasa ditinjau dari segi *adjustment* sosial adalah penting sekali. Pada awal masa pubertas terjadi penghambatan-penghambatan sementara dalam koordinasi jasmaniah, keseimbangan dan ketangkasan, dimana bersamaan dengan itu mulailah timbul pula pemahaman akan nilai praktis dan rekreasi dari kegiatan-kegiatan tersebut (Melly Sri, 1987:53).

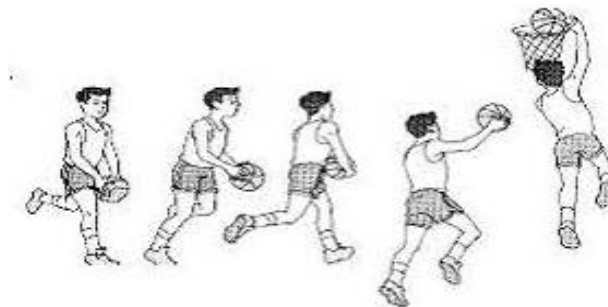
Dengan demikian dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai suatu tingkat keterampilan yang baik, perlu memperhatikan hal sebagai berikut: Pertama, faktor individu/pribadi yaitu kemauan serta keseriusan dari individu itu sendiri berupa motivasi yang besar untuk menguasai keterampilan yang diajarkan. Kedua, faktor proses belajar mengajar menunjuk kepada bagaimana kondisi belajar dapat disesuaikan dengan potensi individu, dan lingkungan sangat berperan dalam penguasaan keterampilan. Ketiga, faktor situasional menunjuk pada metode dan teknik dari latihan atau praktek yang dilakukan.

#### **4. Lay Up Shoot**

Di dalam buku pintar bolabasket (2008:1) Permainan bolabasket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari lima pemain. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya dalam ring lawan dengan menggunakan teknik menembak yang benar sesuai peraturan. Dalam permainan bola basket

terdapat beberapa teknik dasar permainan diantaranya melempar dan menangkap bola, menggiring bola, *lay up*, menembak (*shooting*).

Nuril Ahmadi (2007: 18) usaha memasukan bola ke keranjang diistilahkan dengan *shooting*, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay up*. Berdasarkan Perbasi (2010:18) tembakan *lay up* adalah ketika bola dilesatkan dari bawah masuk ke dalam keranjang lawan dengan satu atau kedua tangan. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. Tembakan *lay up* adalah tembakan yang paling efektif, sebab dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket yaitu dengan *lay up* membelakangi ring basket, *lay up under basket* (dibawah ring basket), *lay uphook* dan *lay up jump hook*, cara lain yang bisa dijadikan pilihan selain *lay up* biasa (Jon Oliver, 2007: 16). *Lay up* adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin.



Gambar 1. Gerakan *lay up*  
(makalahsukma.blogspot.com)

Nuril Ahmadi (2007:19-20) mengemukakan tiga hal yang perlu

diperhatikan dalam melakukan tembakan *lay up*, yaitu :

- a. Saat menerima bola badan harus dalam keadaan melayang.
- b. Saat melangkah, langkah pertama harus lebar atau jauh guna mendapat jarak maju sejauh mungkin, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat melompat setinggi-tingginya.
- c. Saat melepaskan bola, bola harus dilepaskan dengan kekuatan kecil.

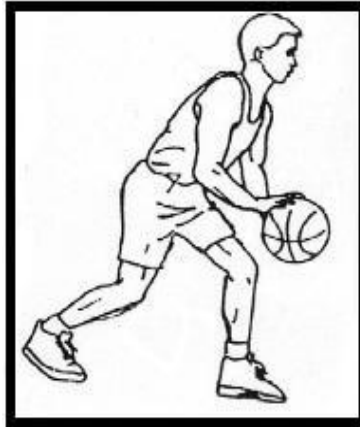
Seorang pemain yang menerima bola pada saat melayang, diperbolehkan untuk menambah langkah dua hitungan. Adapun langkah itu dapat dilakukan sebagai berikut. Apabila tolakan pertama dengan kaki kanan maka langkah pertama dengan kaki kiri dan langkah kedua dengan kaki kanan atau sebaliknya. *Shooting*, khususnya tembakan *lay up* merupakan keahlian yang sangat penting dalam bolabasket disamping teknik dasar yang lain. Penembak yang baik sering disebut dengan *pure shooter*, disebut demikian karena kehalusan tembakannya. Penembak yang handal itu merupakan hasil dari latihan, bukan bawaan dari lahir. *Shooting (lay up)* adalah suatu teknik yang dapat dilatih sendiri setelah mengerti mekanisme tembakan yang benar (Hall Wissel, 1996:46).

Menurut Hall Wissel (1996: 61-62) bahwa terdapat beberapa faktor kunci sukses melakukan tembakan *lay up* yaitu:

1. Tahap persiapan

Melihat sasaran merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan *lay up*. Dalam situasi pertandingan melihat sasaran akan membantu pada saat pertahanan sulit di terobos. Langkah pertama

harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat yang tinggi, bahu *relaks*, tangan yang tidak menembak diletakkan di belakang bola, siku masuk dan rapat.



Gambar 2. Fase Persiapan  
Sumber: Hall Wissel (1996: 61)

## 2. Tahap pelaksanaan

Angkat lutut untuk melompat ke arah vertikal. Mengangkat lutut ketika menembak akan membantu menekan badan ke arah vertikal atau ke atas. Tangan yang menembak diangkat lurus ke atas, arahkan lengan, 27 pergelangan, dan jari-jari lurus ke arah ring basket dengan sudut 45 sampai 60 derajat dan bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi, memantul di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas keranjang, jika dilakukan dari sisi kanan. Keseimbangan akan terpelihara apabila titik berat tubuh berada semakin dekat dengan lantai sehingga akan lebih stabil. Panjang



lengan mempengaruhi besar kecilnya tenaga yang dibutuhkan.



Gambar 3. Fase Pelaksanaan  
Sumber: Hall Wissel (1996: 62)

### 3. Tahap *follow through*

*Follow through* dilakukan dengan tetap mengangkat lengan dan lurus telentang pada siku, melihat sasaran dan mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk, tangan ke atas. Pendaratan secara seimbang dengan lutut ditekuk akan memperkecil kemungkinan cedera yang dapat terjadi akibat benturan ke lantai.



Gambar 4. Fase *Follow Through*  
(infobasket321.blogspot.co.id)

Tahapan-tahapan diatas merupakan tahapan sempurna untuk melakukan tembakan *lay up* secara benar. Menembak dari jarak jauh dapat diperdekat dengan melakukan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan terakhir pada posisi setinggi-tingginya mendekati ring basket, diteruskan dengan memasukkan bola. Posisi dapat dilakukan dengan mudah, adapun pelaksanaan untuk *lay up* tersebut adalah sebagai berikut :

a. *Lay up shoot* kanan (sisi kanan lapangan)

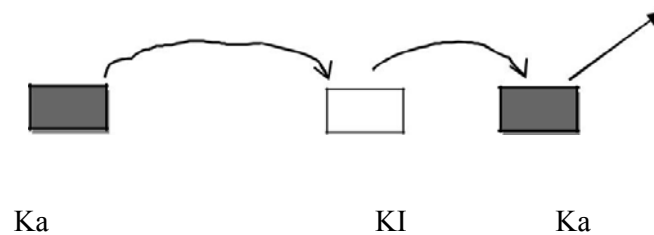
Kaki kanan menolak, kaki kiri melayang kedepan, saat melayang, bola harus sudah dipegang dengan dua tangan kemudian kaki kiri mendarat dilanjutkan kaki kanan melangkah untuk menolak, sebelum kaki mendarat bola sudah harus dilepaskan dengan tangan kanan. Saat melepaskan bola, bola dipantulkan terlebih dahulu ke papan pantul, adapun sudut pantul bola ke papan pantul adalah 45 derajat antara papan pantul dengan ring basket (Imam Sodikun, 1992:104).



Gambar 5. Pelaksanaan *lay up shoot* kanan.  
(infobasket321.blogspot.co.id)

*Dribble lay up* dari sisi kanan menggunakan tangan kanan adalah kecakapan seorang pemain dalam menggiring bola sendiri dengan menggunakan tangan kanan menuju ring basket, kemudian melakukan

tembakan *lay up shoot* yang dilakukan pada sisi kanan lapangan bola basket. Dalam pelaksanaan *dribble lay up* yang dilakukan peneliti menggunakan *dribble* ke depan. Pemain bersiap di sisi kanan lapangan, lalu *dribble* bola menuju ring basket dan melakukan *lay up*. Dengan demikian yang peneliti harapkan adalah hasil dari *lay up* bukan kecepatan maupun kualitas *dribble*.



Gambar 6. Tumpuan kaki *lay up* kanan  
(Sukintaka, 1979:24)

b. *Lay up shoot* kiri (sisi kiri lapangan)

*Lay up shoot* dari kiri yaitu kaki kiri menolak, kaki kanan melayang ke depan, saat melayang ini bola sudah dipegang dengan dua tangan kemudian kaki kanan mendarat lalu kaki kiri melangkah untuk menolak. Sebelum kaki mendarat bola harus sudah dilepaskan dengan tangan kiri. Saat melepaskan bola, bola dipantulkan terlebih dahulu ke papan pantul, adapun sudut pantul bola ke papan adalah  $45^\circ$  antara papan pantul dengan ring.



Gambar 7. Pelaksanaan *lay up shoot* kiri  
(basketball-buff.blogspot.co.id)

*Dribble lay up* dari sisi kiri menggunakan tangan kiri adalah kecakapan seorang pemain dalam menggiring bola dengan menggunakan tangan kiri menuju ring basket, kemudian melakukan tembakan *lay up shoot* yang dilakukan pada sisi kiri lapangan bolabasket. Dalam pelaksanaan *dribble lay up* yang dilakukan peneliti menggunakan *dribble* ke depan. Pemain bersiap di sisi kiri lapangan, lalu *dribble* bola menuju ring basket dan melakukan gerakan *lay up*. Dengan demikian yang peneliti harapkan adalah hasil dari *lay up* bukan kecepatan maupun kualitas *dribble*.

Ki Ka Ki

Gambar 8. Tumpuan kaki *lay up* kiri  
Sumber: Sukintaka (1979: 24)

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tembakan *lay up* adalah salah satu jenis tembakan dalam permainan bola basket yang sangat kompleks yang dilakukan dari jarak sedekat mungkin dengan ring basket, dengan awalan lompat-langkah-lompat yang bertujuan

untuk mencetak angka dalam permainan bolabasket.

## 5. Hakikat siswa SMA / SMK

B. Hurlock dalam Sri Rumini (1993:34) mengungkapkan bahwa masa pubertas remaja berlangsung selama empat tahun yaitu dua tahun sebelum masa remaja dan dua tahun dalam masa remaja. Untuk wanita 11-15 tahun dan pria 12-16 tahun. Jadi rentang remaja meliputi 11/12 tahun hingga 21 tahun. Siswa SMA di Indonesia rata-rata baik putra maupun putri memiliki rata-rata usia 15-18 tahun sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa SMA/SMK masuk kedalam masa remaja.

Menurut Muhajir (2006: 203-204) Masa *adolesensia* (remaja) memiliki karakteristik :

- a. Perkembangan jasmani
  - 1) Fungsi organ-organ endoktrin telah mencapai kesempurnaan.
  - 2) Penambahan jaringan lemak dibawah kulit lebih banyak pada wanita daripada laki-laki.
  - 3) Jaringan otot-otot pada anak laki-laki lebih berkembang daripada jaringan otot pada anak perempuan.
- b. Perkembangan jiwa, emosi, sosial dan intelek
  - 1) Faktor yang penting ialah perhatian terhadap *seks*, yang mempengaruhi hubungan dengan kawan dari jenis kelamin yang lain.
  - 2) Pemikiran sudah kritis, juga terhadap kewibawaan orang tuanya.
  - 3) Emosi belum mencapai suatu *stabilisasi* tertentu dan perlu adanya simpati dan nasehat-nasehat.
  - 4) Mulai memisahkan diri dari orang tua dan mencari pergaulan dengan teman-teman sebayanya.
- c. Kebutuhan (*requirements*)
  - 1) Diperlukan adanya pengertian dari orang tua dan keluarga tentang proses perkembangan dan sifat-sifat tertentu pada anak masa peralihan, yang sulit bagi kedua belah pihak, baik orang tua maupun anak.
  - 2) Perlu penggapan secara perorangan, jangan disamaratakan semua anak, tanpa mengabaikan faktor-faktor diluar diri mereka.

- 3) Perlu bantuan dalam meringankan setiap tekanan (*stress*) baik fisik maupun mental.
- 4) Diberikan pendidikan tentang kesehatan dan seks yang diatur dan diselenggarakan secara bijaksan, termasuk pengetahuan biologis dari fungsi alat kelamin.
- d. Usaha-usaha yang perlu dikerjakan untuk memenuhi kebutuhan.
  - 1) Pendidikan kesehatan termasuk di dalamnya tentang perkawinan dan kehidupan.
  - 2) Pemeliharaan kesehatan badan, termasuk pencegahan penyakit.
  - 3) Bimbingan dalam belajar dan aktivitas ekstrakurikuler.
  - 4) Pendidikan keterampilan.
  - 5) Usaha bimbingan dan nasehat bagi pelajar.
  - 6) Olahraga kesehatan.
  - 7) Pendidikan tentang bahaya-bahaya lingkungan.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah terutama pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) sangat terbatas. Siswa kelas 1 hanya mempelajari dasar-dasar permainan dalam suatu cabang olahraga, kelas 2 diarahkan pada pemahaman cara melakukan latihan-latihan suatu cabang olahraga dan untuk kelas 3 diarahkan pada pemahaman terhadap pola dari strategi permainan (taktik dan strategi permainan suatu cabang olahraga). Untuk itu guna memperdalam pengetahuan siswa terhadap suatu cabang olahraga maka sekolah membuat kebijakan untuk mengadakan ekstrakurikuler agar siswa dapat berprestasi dengan baik.

## **6. Profil ekstrakurikuler bolabasket SMK Leonardo Klaten**

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yang dilaksanakan diluar jam pelajaran di SMK Leonardo Klaten telah diprogramkan oleh sekolah. Kegiatan tersebut diprogramkan untuk seluruh siswa kelas X dan XI yang terdaftar sebagai siswa SMK Leonardo Klaten sedangkan untuk siswa kelas XII tidak diwajibkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena lebih

diprioritaskan untuk prestasi dalam akademik, mengingat agar siswa kelas XII lebih berkonsentrasi dalam persiapan menghadapi Ujian Akhir Nasional. Ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten diikuti oleh kelas X, XI dan XII yang berjumlah 25 anak pada tahun 2015/2016. Sarana dan prasarana penunjang ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten meliputi: bola, ring basket, seragam dan lapangan. Ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten sudah dilaksanakan sejak tahun ajaran 2004/2005. Prestasi yang berhasil diraih oleh tim basket SMK Leonardo Klaten diantaranya adalah : juara 1 smada cup, juara 1 *Klaten Basketball League 2016*. Berdasarkan observasi di SMK Leonardo Klaten, pembina ekstrakurikuler adalah Bapak Edo sedangkan pelatih ekstrakurikuler bolabasket adalah Krisdiyanto. Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dilaksanakan setiap hari Senin, kamis dan Jumat. Pada hari senin dan kamis pelaksanaannya jam 18.30 – 21.00 wib di GOR Gelarsena klaten, sedangkan hari jumat pada jam 15.00 – 17.00 wib di lapangan sekolah. Pelaksanaannya siswa tertib mengikuti latihan, hal tersebut dapat dilihat dari jumlah siswa yang datang untuk berlatih. Adapun metode yang diterapkan dalam latihan, yaitu metode *drill* (seperti; latihan fisik dan teknik).

#### **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan kajian hipotesis. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini

adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Faisal Imam Wicaksana (2015) dengan judul: “Tingkat Keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta” dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam penyusunan penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat keterampilan *Lay up shoot* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Dalam penelitian tingkat keterampilan teknik *lay up shoot* ini peneliti mengambil tahapan-tahapan kunci sukses melakukan *lay up shoot* dari Hall Wissel yang dimodifikasi dari penelitian Achmad Bayu Aji Syahputra (2013) berupa tes. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta yang berjumlah 25 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis presentase yang terbagi menjadi 5 kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Hasil penelitian diperoleh tingkat keterampilan *Lay up shoot* peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta sebanyak 4 siswa masuk dalam kategori sangat baik (18,18%), 6 siswa masuk dalam kategori baik (27,27%), 9 siswa masuk ke dalam kategori sedang (40,90%), 2 siswa masuk ke dalam kategori rendah (9,09%), dan 1 siswa masuk ke dalam kategori sangat rendah (4,55%).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Bayu Aji Syahputra (2013) dengan judul: “Tingkat penguasaan teknik *lay up shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMP 1 Dukun” dapat dijadikan bahan



pertimbangan dalam penyusunan penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik *lay up shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMP N 1 Dukun. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan instrumen berupa lembar penelitian observasi yang dikembangkan dari Hall Wissel. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Dukun, berjumlah 25 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis persentase yang terbagi menjadi 5 kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Hasil penelitian diperoleh tingkat penguasaan teknik *lay up shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Dukun sebanyak 3 orang (12%) dinyatakan baik sekali, 9 orang (36%) dinyatakan baik, 10 orang (40%) dinyatakan cukup, 1 orang (4%) dinyatakan kurang, dan 2 orang (8%) dinyatakan kurang sekali.

### **C. Kerangka Berpikir**

Permainan bolabasket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar dan dimainkan dengan tangan. Permainan bolabasket mempunyai tujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak memasukan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan peserta kegiatan ekstrakurikuler melakukan tembakan *lay up* diantaranya: Langkah kaki kurang panjang, tolakanya kurang kuat, saat menggiring

bola tidak terkontrol, *timing* saat melepas bola di udara dengan langkah ayunan kaki tidak tepat. Belajar gerak dimulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari gerakan yang kurang tenaga ke yang lebih memerlukan tenaga. Begitu pula belajar *lay up*, belajar *lay up* harus diimbangi dahulu dengan latihan *dribble*, melepaskan bola dengan tenaga yang cukup dan *underbasket*. Kemudian setelah beberapa teknik tersebut dikuasai dengan baik, baru menginjak ke teknik yang lebih kompleks yaitu belajar *lay up* untuk menyetak poin (memasukan bola kedalam keranjang). Melalui *dribble* dan *shoot* menyetak poin semakin mudah, maka dari itu diperlukan tembakan *lay up* dari sisi manapun agar dapat banyak mencetak poin.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Setiap penelitian mempunyai tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara untuk mendapatkan data secara valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan (Sugiyono, 2013: 6). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan tentang suatu variabel, gejala atau keadaan. Metode yang digunakan adalah metode tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik *lay up shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional variabel penelitian adalah memberikan arti atau makna dalam variabel yang dapat diteliti. Variabel yang diberikan dalam penelitian ini adalah Tingkat Kemampuan *Lay Up Shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolabasket di SMK Leonardo Klaten. Kemampuan *lay Up Shoot* adalah keterampilan seseorang untuk melakukan tembakan ke arah ring basket dengan didahului gerakan langkah-lompat-langkah dari sisi kiri maupun kanan lapangan. Tembakan sambil melompat disini bukan *Jump Shoot*, karena tembakanya dilakukan sambil melayang. Untuk mengetahui tingkat kemampuan *lay up shoot* tersebut maka penelitian ini diukur menggunakan instrumen dari Faisal Adi Wicaksana (2015) yang telah

divalidasi secara empiris dan teoritis oleh Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd selaku validator.

### **C. Populasi dan Deskripsi Penelitian**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten yang berjumlah 25 anak.

#### **2. Deskripsi Penelitian**

##### **a. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Gor Gelarsena klaten yang menjadi tempat latihan rutin ekstrakurikuler bolabasket SMK Leonardo Klaten. berlokasi di Bareng lor, Klaten utara, klaten.

##### **b. Deskripsi Subjek Penelitian**

Subjek penelitian yang digunakan adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten yang berjumlah 25 anak.

c. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini berlangsung dari bulan maret sampai dengan bulan april 2016. Adapun waktu pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 14 maret 2016, dan berlangsung di lapangan bolabasket GOR Gelarsena klaten.

**D. Instrumen dan teknik pengambilan data**

**1. Instrumen**

Instrumen penelitian adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data. Dalam penelitian tingkat keterampilan teknik *lay up shoot* ini peneliti mengambil tahapan tes dari penelitian Faisal Imam Wicaksana (2015). Instrumen ini telah baku dengan diketahui validitasnya yaitu dengan menggunakan validitas isi (*Content Validity*). Validitas isi (*Content Validity*) adalah ketepatan suatu alat ukur ditinjau dari isi alat ukur tersebut dengan nilai validitas 0,86. Adapun instrumen ini telah divalidasi secara empiris dan teoritis oleh Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd selaku validator, karena beliau pengampu mata kuliah bolabasket di kampus Universitas Negeri Yogyakarta.

**Tabel 1.**Rubrik indikator teknik *lay up*

Variabel	Fase	Indikator	Skor
Tembakan <i>Lay Up</i>	Fase Persiapan	a. Melakukan langkah pertama lebar atau jauh untuk memelihara Keseimbangan	1
		b. Melakukan langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat tinggi	1
		c. Bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi	1
		d. Tangan kanan diletakan di belakang bola, siku masuk dan rapat	1
	Fase Pelaksanaan	a. Mengangkat lutut untuk melompat kearah vertical	1
		b. Gerakan tangan yang menembak diangkat lurus ke atas	1
		c. Bahu rileks, tangan yang tidak menembak diletakkan di bawah bola	1
		d. Memantul di sekitar garis tegak sebelah tangan pada petak kecil di atas keranjang, jika dilakukan dari sisi Kanan	1
	Fase <i>Follow Trough</i>	a. Mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk	1
		b. Tangan ke atas	1
	Hasil Tembakan	a. Bola Masuk	3
		b. Bola mengenai ring	2
		c. Bola Tidak Masuk	1

**Tabel 2.** Tabel penilaian teknik kemampuan *lay up shoot*

NO	Nama	Aspek yang dinilai										Skor	Hasil Tembakaan (Bola masuk 3, Kena ring 2, Tidak masuk 1)	Total Skor
		Fase persiapan/ Awal				Fase Pelaksanaan lay up				Fase Follow trough				
		a	b	c	d	a	b	c	d	a	b			
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

1. Sikap awal : 4

2. Pelaksanaan lay up : 4

3. Sikap akhir : 2

4. Hasil tembakan : 3

---

13

a. Deskripsi Fase Persiapan *Lay up shoot*

Terdiri dari komponen sebagai berikut:

- 1) Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk menjaga keseimbangan.
- 2) Langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat tinggi.
- 3) Bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi.
- 4) Tangan kanan diletakkan dibelakang bola, siku masuk dan rapat.

**Tabel 3.** Fase Persiapan *Lay Up Shoot*

Skor	Keterangan
4	4 komponen di atas terpenuhi
3	3 komponen di atas terpenuhi
2	2 komponen di atas terpenuhi
1	1 komponen di atas terpenuhi

b. Deskripsi Fase Pelaksanaan *Lay up shoot*

Terdiri dari komponen sebagai berikut:

- 1) Angkat lutut untuk menolak ke arah vertical.
- 2) Tangan yang menembak diangkat lurus ke atas.
- 3) Bahu rileks, tangan yang tidak menembak diletakkan dibawah bola.
- 4) Memantul disekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil diatas keranjang jika dilakukan dari sisi kanan.



**Tabel 4.**Fase Pelaksanaan *Lay Up Shoot*

Skor	Keterangan
4	4 komponen di atas terpenuhi
3	3 komponen di atas terpenuhi
2	2 komponen di atas terpenuhi
1	1 komponen di atas terpenuhi

c. Deskripsi Fase *Follow trough*

Terdiri dari komponen sebagai berikut:

- 1) Mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk
- 2) Tangan ke atas

**Tabel 5.** Fase *Follow trough*

Skor	Keterangan
2	2 komponen di atas terpenuhi
1	1 komponen di atas terpenuhi

d. Deskripsi Hasil tembakan

Terdiri dari komponen sebagai berikut :

- 1) Bola masuk
- 2) Bola mengenai ring
- 3) Bola tidak masuk

**Tabel 6.** Hasil tembakan

Skor	Keterangan
3	Bola masuk
2	Bola mengenai ring
1	Bola tidak masuk

**2. Teknik Pengambilan Data**

Adapun pelaksanaan pengambilan nilai teknik *lay up shoot* adalah

sebagai berikut:

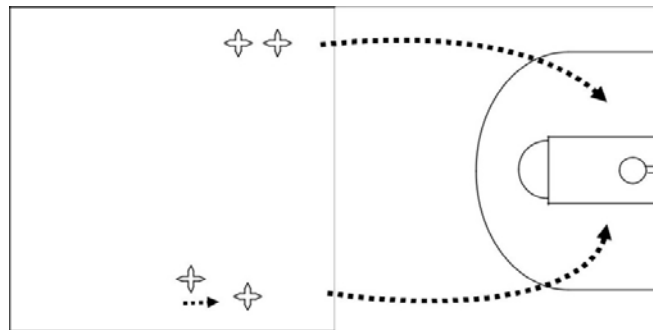
Tujuan : Mengukur tingkat penguasaan teknik *lay up shoot*.

Petunjuk : *Testee* berada di tengah lapangan, samping kiri atau kanan sambil memegang bola. Menggiring bola sendiri menuju ke ring basket dan melakukan *lay up*.

Skor : Tahap pelaksanaan *lay up* dilakukan sebanyak 8 kali. Skor tes adalah semua tahapan dalam teknik *lay up shoot*. Mengacu pada teknik *lay up shoot*, apabila fase pelaksanaan tidak sah maka diberi skor 0 untuk fase *follow trough* dan hasil tembakan.

Penilaian : Makin banyak skor tes yang diperoleh maka semakin baik tingkat Keterampilan *lay up* nya.

Peralatan yang digunakan dalam pengambilan data ini adalah Bola basket, Papan dan ring basket, Lapangan basket, Peluit



Keterangan :                      = Testee  
   = Arah *lay up shoot*

Gambar 9. Pelaksanaan Tes Tembakan *Lay up*

## E. Teknik Analisis Data

Dalam statistik deskriptif ini akan dikemukakan cara-cara penyajian

data, dengan penjelasan analisis persentase yang terbagi menjadi 5 kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali melalui modus, median, mean, dan variasi kelompok melalui rentang dan simpangan baku.

Rumus-rumus yang digunakan adalah:

1. Menghitung Jumlah Kelas

$$\text{Interval } K = 1 + 3,3 \log n$$

2. Menghitung rentang

$$\text{Data terbesar} - \text{data terkecil}$$

3. Menghitung panjang kelas

$$\text{Rentang dibagi jumlah kelas}$$

4. Menghitung mean

$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_N}{N}$$

5. Menghitung modus

$$Mo = b + p \left( \frac{b_1}{b_1 - b_2} \right)$$

6. Menghitung median

$$Med = b + p \left( \frac{\frac{1}{2}n - f}{f} \right)$$

7. Menghitung standar deviasi

$$s = \sqrt{\frac{\sum f_1 (x_1 - x)^2}{(n - 1)}}$$

## 8. Menentukan Kategori

Menurut Anas Sudijono (2006: 175) untuk mengubah *raw skor* (skor mentah) ke dalam nilai standar skala 5 atau nilai huruf: A-B-C-D dan F, patokan yang digunakan adalah :

→	A
Mean + 1,5 SD	
→	B
Mean + 0,5 SD	
→	C
Mean – 0,5 SD	
→	D
Mean – 1,5 SD	
→	F

Sehingga dari patokan di atas dengan menggunakan mean dan standar deviasi, skor mentah dapat dikonversikan ke dalam kategori T skor, sangat baik, baik, sedang, rendah dan sangat rendah sesuai dengan table di bawah ini.

**Tabel 7. Kategori T skor**

No.	Rentangan Norma	Kategori
1.	$M + 1,5 SD \leq$	Baik sekali
2.	$M + 0,5 SD < M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$\leq M - 1,5 SD$	Sangat rendah

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

#### **1. Deskripsi Pelaksanaan Tes**

Penelitian ini dilakukan di Gor Gelarsena klaten yang menjadi tempat latihan rutin ekstrakurikuler bolabasket SMK Leonardo Klaten. Berlokasi di Bareng lor, Klaten utara, Klaten. Penelitian ini berlangsung dari bulan maret sampai dengan bulan april 2016. Adapun waktu Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 14 maret 2016, dan berlangsung di lapangan bolabasket GOR Gelarsena klaten.

#### **2. Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian**

Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat kemampuan *Lay Up Shoot* pada siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMK Leonardo Klaten. Data penelitian diperoleh dari hasil tes yang telah dilakukan satu persatu oleh *testee* menggunakan instrumen yang sudah reliabel dan valid.

#### **3. Deskripsi Data Penelitian Keterampilan *Lay Up Shoot***

##### **a. Deskripsi Data Penelitian Kemampuan Lay Up Shoot Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMK Leonardo Klaten**

Secara keseluruhan, data dari penilai satu dan penilai dua dijumlahkan kemudian di rata-rata. Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 12 dan nilai minimum 5.

**Tabel 8. Langkah-langkah menghitung jumlah kelas, rentang, panjang kelas, mean, modus, dan median**

Menghitung jumlah kelas	$K = 1 + 3,3 \log n$ $K = 1 + 3.3 \log 25$ $K = 1 + 4.613$ $K = 5.613 = 6$
Menghitung rentang data	Data terbesar – data terkecil $12 - 5 = 7$
Menghitung panjang kelas	Rentang dibagi jumlah kelas $7/6 = 1.1 = 1$

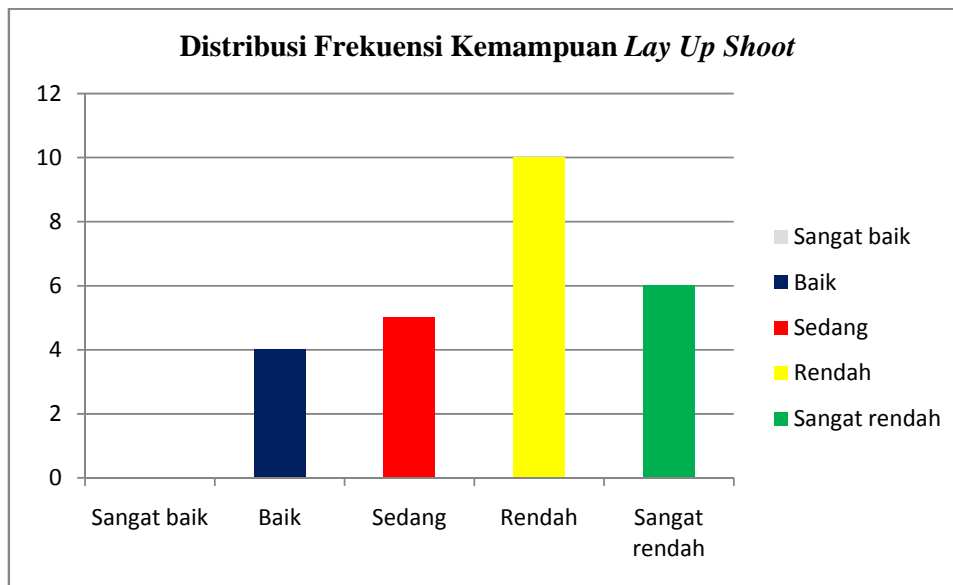
Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan *Lay Up Shoot* pada siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMK Leonardo Klaten, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 9 . Distribusi Frekuensi Keterampilan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMK Leonardo Klaten**

No.	Nilai	Frekuensi	Persentasi	Kategori
1.	13	0	0%	Sangat baik
2	11-12	4	16%	Baik
3.	9-10	5	20%	Sedang
4.	7-8	10	40%	Rendah
5.	5-6	6	24%	Sangat rendah
	Total	25	100%	

Apabila digambarkan menggunakan histogram, berikut gambar distribusi frekuensi kemampuan *lay up shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMK Leonardo Klaten yang diperoleh.

#### Distribusi Frekuensi Kemampuan *Lay Up Shoot*



Gambar 10 .Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan *Lay Up Shoot* Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMK Leonardo Klaten.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 6 siswa (24%) mempunyai distribusi frekuensi 5-6, 10 siswa (40%) mempunyai distribusi frekuensi antara 7-8, 5 siswa (20%) mempunyai distribusi frekuensi antara 8-9, 4 siswa (16%) mempunyai distribusi frekuensi antara 11-12 dan tidak ada siswa yang mempunyai distribusi frekuensi 13. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dari data diatas 5 siswa (20%) mempunyai distribusi frekuensi 8-9 dan memiliki kemampuan *lay up shoot* sedang.

#### 4. Hasil Penelitian Keterampilan *Lay Up Shoot*

##### a. Hasil Penelitian Pengkategorian Tingkat Kemampuan *Lay Up Shoot* Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMK Leonardo Klaten.

Setelah data dihitung distribusi frekuensinya, data tersebut akan dihitung untuk menentukan pengkategorian ke tingkat kemampuan *lay up shoot*. Dengan diketahui Mean 8.58 dan standar deviasi 1.9 dapat ditentukan untuk pengkategorian kemampuan *lay up shoot*. Terbagi menjadi 5 kategori yaitu: Sangat Baik, Baik, Sedang, Rendah dan Sangat Rendah. Berikut rumus untuk melakukan pengkategorian:

**Tabel 10. Rentangan norma dan kategori**

No.	Rentangan Norma	Kategori
1.	$M + 1,5 SD \leq$	Baik sekali
2.	$M + 0,5 SD < M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$\leq M - 1,5 SD$	Sangat rendah

Berikut tabel Tingkat Kemampuan *Lay Up Shoot* Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMK Leonardo Klaten dapat dilihat pada tabel 10 di bawah ini:

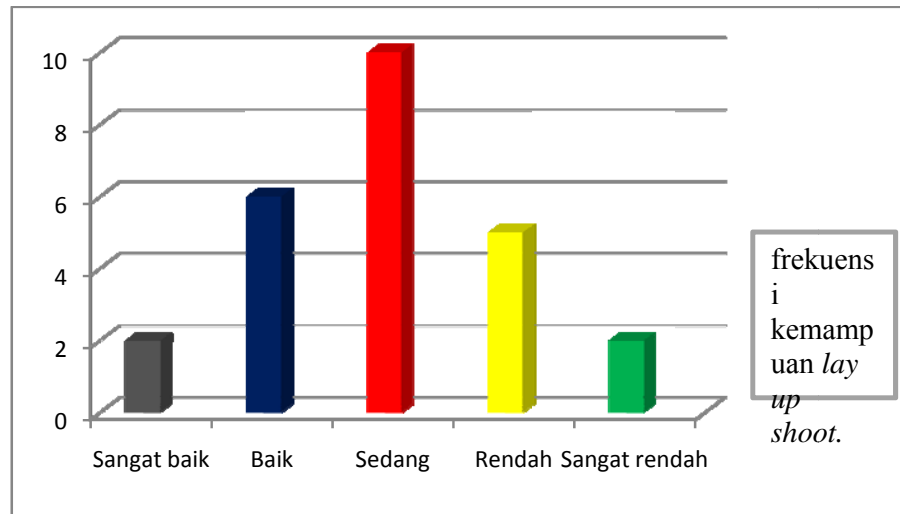
**Tabel 11. Tingkat Kemampuan *Lay Up Shoot* Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMK Leonardo Klaten**

No	Kategori	Skala penilaian	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	$11.43 \leq$	2	8%
2	Baik	$9.53 - 11.42$	6	24%
3	Sedang	$7.63 - 9.53$	10	40%
4	Rendah	$5.73 - 7.62$	5	20%
5	Sangat rendah	$\leq 5.72$	2	8%
	Total		25	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar tingkat



kemampuan *lay up shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten yang diperoleh.



Gambar 11. Histogram Tingkat Kemampuan *LayUp Shoot* Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMK Leonardo Klaten.

Dari gambar histogram diatas dapat terlihat bahwa frekuensi tingkat kemampuan *lay up shoot* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten, 2 siswa mempunyai kemampuan sangat baik (8%), 6 siswa mempunyai kemampuan *lay up shoot* baik (24%), 10 siswa memiliki kemampuan sedang (40%), 5 siswa mempunyai kemampuan rendah (20%), dan 2 siswa tercatat mempunyai kemampuan *lay up shoot* yang sangat rendah. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *lay up shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten, 10 siswa mempunyai tingkat kemampuan sedang (40%).

## B. Pembahasan

Keterampilan *lay up* merupakan teknik dasar permainan bolabasket yang penting dan harus dimiliki oleh setiap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Gerakan *lay up* terdiri dari lari, langkah, lompat dan menembak atau bisa berasal dari menggiring, menangkap bola sambil melompat, melangkah dan menembak. Kesalahan yang sering terjadi diantaranya: langkah pertama yang terlalu tinggi, saat menerima bola pemain tidak dalam keadaan melayang, melepaskan bola dengan kekuatan yang terlalu besar dan pada saat melayang kaki lemas bergantung tetapi tidak aktif digerakkan.

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, karena dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket. Hal ini sangat menguntungkan sebab menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat dengan cara melakukan lompat-langkah-lompat atau yang disebut dengan *lay up*.

Persentase tembakan tertinggi dalam permainan bolabasket adalah tembakan dalam seperti *lay up*, yang dilakukan oleh seorang pemain penyerang yang berada dalam jarak sekitar 1 meter dari ring basket. Statistik mengungkapkan bahwa para penembak tiga angka terbaik pun hanya berhasil 40 hingga 45 persen dari usaha lemparan tiga angka mereka. Persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam, seperti *lay up*. Para pemain bolabasket yang melakukan sebagian tembakan mereka dari posisi yang dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan tembakan

paling tinggi (presentase bola masuk), 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan mereka (Jon Oliver, 2007:13)

Dari data yang diperoleh terlihat bahwa tingkat kemampuan *Lay Up Shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten masuk dalam 10 anak masuk kategori sedang (40%) dan 6 siswa masuk dalam kategori baik (24%). Ini membuktikan bahwa teknik kemampuan *lay up shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten memiliki teknik *lay up shoot* yang sudah dikatakan cukup, hasil latihan yang telah dilakukan pelatih dapat diterima dan dilaksanakan oleh pemain dengan baik sesuai dengan tahapan-tahapannya. Pernyataan di atas berhubungan dengan teori kemampuan yang menyatakan bahwa kemampuan adalah daya untuk melakukan suatu tindakan sebagai hasil dari pembawaan dan latihan (Conny Semiawan, 1984:1). Jadi, untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan lebih baik dalam penguasaan teknik *lay up shoot* diperlukan latihan dan pendidik agar suatu tindakan dapat dilakukan dimasa yang akan datang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kemampuan *Lay Up Shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten 10 siswa masuk ke dalam kategori sedang (40%).

#### **B. Implikasi Hasil penelitian**

Dengan diketahuinya tingkat kemampuan *Lay Up Shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan tingkat kemampuan *Lay Up Shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten yaitu pelatih dan guru Pembina ekstrakurikuler.

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya mendapatkan informasi tentang hasil tingkat kemampuan *Lay Up Shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat kemampuan *Lay Up Shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten dan dapat digunakan sebagai motivasi agar siswa dan siswi khususnya yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket untuk terus belajar memperkaya gerak, sedangkan bagi pelatih dan guru Pembina ekstrakurikuler menjadi bahan evaluasi

keberhasilan terhadap keterampilan *lay up shoot* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Keterbatasan *testor* saat melakukan pengamatan, dikarenakan gerakan *testee* yang terlalu cepat dan singkat.
2. Jumlah indikator dalam setiap fase pada instrumen penelitian tidak sama, sehingga jumlah skor maksimal pada fase yang satu dengan yang lainnya berbeda.
3. Keterbatasan alat dalam proses dokumentasi, menjadikan hasil dokumentasi kurang.

### **D. Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMK Leonardo Klaten supaya lebih rajin untuk meningkatkan keterampilan dalam bermain bolabasket dengan disiplin dalam mengikuti latihan, sehingga dapat memperoleh prestasi yang memuaskan.
2. Bagi pelatih agar menjadikan hasil penelitian ini sebagai gambaran untuk menyusun program latihan bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler

bolabasket secara terstruktur.

3. Bagi guru Pembina ekstrakurikuler agar memberikan motivasi terhadap siswa yang memiliki bakat dan potensi dalam bermain bolabasket tetapi belum mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, agar dapat menyalurkannya ke bidang bolabasket sehingga dapat meraih prestasi yang diharapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Bayu Aji Syahputra. (2013). *Tingkat Penguasaan Teknik Lay up Shoot Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Basket di SMP N 1 Dukun. Skripsi*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Anas Sudijiono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT GrafindoPersada.
- Conny. S., Munandar, A.S. & Munandar S.C. (1984). *Memupuk Bakat Dan Kreativitas Siswa Sekolah Menengah*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Faisal Dwi Wicaksana. (2015). *Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hall Wissel. (1996). *Bolabasket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- \_\_\_\_\_. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan. Bolabasket*. Jakarta. Depdikbud.
- Jon Oliver. (2007). *Dasar – Dasar Bolabasket*. Pakar raya: PT Intan Sejati.
- Melly Sri S. R. (1987). *Psikologi Perkembangan Remaja: Dari Segi Kehidupan Sosial*. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas XI*. Jakarta: Erlangga.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia.
- Ocha Tetsuya. (2015). *Gambar Lay Up*. Diakses dari <http://infobasket321.blogspot.co.id/2015/11/cara-melakukan-lay-up-shoot-dalam.html>. pada tanggal 15 Maret 2016, Jam 19.30 WIB.
- Perbasi. (2010). *Peraturan Resmi Bolabasket 2010*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.

- Sukintaka. (1979). *Permainan dan Metodik*; Buku II. Jakarta: Terate Bandung.
- Sukma. (2013). *Gambar Lay Up*. Diakses dari <http://makalahsukma.blogspot.co.id/2013/03/makalah-tentang-teknik-lay-up.html>. pada tanggal 15 Maret 2016, Jam 19.30 WIB.
- Sri Rumini. (1993). *Buku Pegangan Kuliah Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UPP IKIP Yogyakarta.
- Tim Redaksi. (2008). *Buku Pintar Bola Basket*. Jakarta: Mediapusindo.
- Vinz Veka. (2011). *Gambar Lay Up*. Diakses dari <http://basketball-buff.blogspot.co.id/2011/02/melakukan-lay-up-dengan-tangan-kiri.html>. pada tanggal 15 Maret 2016, Jam 19.30 WIB.



Lampiran 1. Surat ijin penelitian Uny.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 097/UN.34.16/PP/2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

25 Februari 2016.

Yth : Ka. Bappeda Kab. Klaten  
Jl. Pemuda No. 140 Klaten, Jawa Tengah.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Anggoro Budi Prasetya.  
NIM : 12601244043.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d Mei 2016.  
Tempat/Obyek : GOR Gelarsena Klaten.  
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan *Lay-Up Shoot* pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMK Leonardo Klaten.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan  
  
Prof. Dr. Wayan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMK Leonardo Klaten.
2. Pengelola GOR Gelarsena Klaten.
3. Kaprodi PJKR.
4. Pembimbing TAS.
5. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat ijin penelitian BAPPEDA Klaten



**PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**  
**(BAPPEDA)**

Jl. Pemuda No. 294 Gedung Pemda II Lt. 2 Telp. (0272)321046 Psw 314-318 Faks 328730  
**KLATEN 57424**

Nomor : 072/169/II/09  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Penelitian

Klaten, 25 Februari 2016  
Kepada Yth.  
Ka. SMK Leonardo Klaten  
Di -

**KLATEN**

Menunjuk Surat dari Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor 097/UN.34.16/PP/2016 Tanggal 25 Februari 2016 Perihal Permohonan ijin Penelitian, dengan hormat kami beritahukan bahwa di Instansi/ Wilayah yang Saudara pimpin akan dilaksanakan Penelitian oleh :

Nama : Anggoro Budi Prasetya  
Alamat : Karangmalang, Yogyakarta  
Pekerjaan : Mahasiswa UNY  
Penanggungjawab : Prof. Dr. Wawan S Suherman, M.Ed.  
Judul/Topik : Tingkat kemampuan *Lay-Up Shout* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMK Leonardo Klaten  
Jangka Waktu : 3 Bulan (25 Februari s/d 25 Mei 2016)  
Catatan : Menyerahkan Hasil Penelitian Berupa **Hard Copy** Dan **Soft Copy** Ke Bidang PEPP/ Litbang BAPPEDA Kabupaten Klaten





Demikian atas kerjasama yang baik selama ini kami ucapkan terima kasih

An. BUPATI KLATEN  
Kepala BAPPEDA  
Uk. Kepala Bidang PEPP  
  
Nurul Bariyah, SH, M.Si  
Pembina  
NIP-195910271987032003

**Tembusan** disampaikan Kepada Yth :

1. Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Klaten
2. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
3. Yang bersangkutan
4. Arsip

Lampiran 3. Surat keterangan SMK Leonardo klaten

	<b>YAYASAN PANGUDI LUHUR</b> <b>LEMBAGA PENDIDIKAN KEJURUAN TEKNIK</b> <b>SMK LEONARDO KLATEN</b> <small>Jalan Dr. Wahidin Sudirohusodo 30 Kotak pos 117 Telp. (0272) 321949, 325751 Fax. 327347 KLATEN 57401 JAWA TENGAH Website: www.smkpileonardo.pangudiluhur.org, e-mail: smkleonardo@yahoo.co.id</small>	
<small>1. Teknik Instalasi Tenaga Listrik, 2. Teknik Pemesinan, 3. Teknik Kendaraan Ringan (Otomotif), 4. Teknik Mekatronika</small>		
 <b><u>SURAT KETERANGAN</u></b> <b>No. : 877/I.03.18/ SMK/III/ 2016</b>  		
Yang bertanda tangan di bawah ini :		
Nama	:	Br. Y.B. Purwanto, S.T.
NIP	:	-
Jabatan	:	Kepala Sekolah
Dengan ini menerangkan bahwa :		
Nama	:	Anggoro Budi Prasetya
NIM	:	12601244043
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani , Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	:	FIK
Perghuruan Tinggi	:	Universitas Negeri Yogyakarta Jalan Colombo No. 1 Yogyakarta
Telah benar-benar mengadakan penelitian di SMK Leonardo Klaten dalam rangka pengumpulan data sehubungan dengan persiapan penyusunan skripsi dengan judul :		
<b>TINGKAT KEMAMPUAN LAY-UP SHOOT PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMK LEONARDO KLATEN</b>		
Waktu Penelitian : 25 Februari s.d. 25 Mei 2016		
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.		
 Klaten, 31 Maret 2016 Kepal Sekolah,  Br. Y.B. Purwanto, S.T., 		

Lampiran 4. Hasil tes *lay up* 1

**DATA HASIL *LAY UP SHOOT* PENILAI 1**

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	Total	Rerata
1	Angga	11	12	12	12	12	12	11	13	95	11.875
2	Yanu	9	11	9	10	10	9	9	11	78	9.75
3	Evan	12	11	11	12	11	9	9	11	86	10.75
4	Irvan	10	11	11	13	9	12	10	12	88	11
5	Aji	12	11	13	11	13	13	12	12	97	12.125
6	Yoga	9	9	10	10	13	11	12	11	85	10.625
7	Andra	7	9	8	10	10	10	8	9	71	8.875
8	Adi	10	8	9	7	8	10	9	8	69	8.625
9	Vito	8	6	9	7	9	9	9	8	65	8.125
10	Indah	7	6	6	7	9	8	8	7	58	7.25
11	Okta	11	11	12	11	13	11	11	12	92	11.5
12	Rutanti	7	9	9	8	10	8	10	10	71	8.875
13	Sekti	10	8	9	8	9	9	10	9	72	9
14	Risa	7	9	6	8	8	8	10	9	65	8.125
15	Putri	5	7	8	6	8	9	8	7	58	7.25
16	Avin	8	9	8	9	8	6	9	8	65	8.125
17	Arryn	7	6	8	8	9	8	7	9	62	7.75
18	Joshua	10	11	10	11	11	11	8	10	82	10.25
19	Sawitri	6	7	7	9	9	6	12	9	65	8.125
20	Ferdi	9	9	10	10	9	9	7	10	73	9.125
21	Pugoh	5	7	4	7	6	5	7	6	47	5.875
22	Yosua	5	6	5	7	6	6	7	8	50	6.25
23	Shintya	6	4	5	5	7	5	5	4	41	5.125
24	Galih	5	7	6	7	6	5	7	6	49	6.125
25	Novi	7	7	5	6	5	7	8	6	51	6.375

Lampiran 5. Hasil tes *lay up* 2

**DATA HASIL *LAY UP SHOOT* PENILAI 2**

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	Total	Rerata
1	Angga	12	11	13	12	13	11	12	11	95	11.875
2	Yanu	9	10	10	12	10	10	11	11	83	10.375
3	Evan	12	9	12	11	11	10	11	13	89	11.125
4	Irvan	10	12	12	11	9	11	12	12	89	11.125
5	Aji	12	11	10	12	12	11	10	12	90	11.25
6	Yoga	9	11	10	12	9	10	10	10	81	10.125
7	Andra	7	8	7	8	9	9	10	10	68	8.5
8	Adi	8	9	9	10	8	9	9	10	72	9
9	Vito	8	6	7	8	8	7	6	8	58	7.25
10	Indah	7	9	8	7	8	10	7	8	64	8
11	Okta	10	11	10	11	12	10	11	12	87	10.875
12	Rutanti	8	7	8	9	9	10	7	10	68	8.5
13	Sekti	10	10	9	8	8	9	9	10	73	9.125
14	Risa	7	8	6	7	8	9	7	10	62	7.75
15	Putri	6	7	8	5	7	6	7	7	53	6.625
16	Avin	7	9	7	8	7	8	7	9	62	7.75
17	Arryn	8	9	8	10	9	7	8	8	67	8.375
18	Joshua	9	8	10	9	10	10	9	9	74	9.25
19	Sawitri	7	6	6	7	9	10	10	10	65	8.125
20	Ferdi	9	10	7	9	6	10	9	8	68	8.5
21	Pugoh	5	5	6	8	6	7	5	8	50	6.25
22	Yosua	4	6	7	5	6	4	7	6	45	5.625
23	Shintya	6	5	6	6	7	5	7	5	47	5.875
24	Galih	4	5	5	4	6	5	7	6	42	5.25
25	Novi	7	5	7	7	4	6	6	6	48	6

Lampiran 6. Jumlah hasil pengambilan data testor 1 dan 2

**DATA HASIL JUMALH *LAY UP SHOOT* PENILAI 1 DAN 2**

<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Total 1</b>	<b>Total 2</b>	<b>Rerata testor 1</b>	<b>Rerata testor 2</b>	<b>Total rerata testor 1 dan 2</b>	<b>Rerata testor 1 dan 2</b>	<b>Nilai</b>
1	Angga	95	95	11.875	11.875	23.75	11.875	11,89
2	Yanu	78	83	9.75	10.375	20.125	10.0625	10,06
3	Evan	86	89	10.75	11.125	21.875	10.9375	10,94
4	Irvan	88	89	11	11.125	22.125	11.0625	11,06
5	Aji	97	90	12.125	11.25	23.375	11.6875	11,69
6	Yoga	85	81	10.625	10.125	20.75	10.375	10,39
7	Andra	71	68	8.875	8.5	17.375	8.6875	8,69
8	Adi	69	72	8.625	9	17.625	8.8125	8,81
9	Vito	65	58	8.125	7.25	15.375	7.6875	7,69
10	Indah	58	64	7.25	8	15.25	7.625	7,60
11	Okta	92	87	11.5	10.875	22.375	11.1875	11,19
12	Rutanti	71	68	8.875	8.5	17.375	8.6875	8,69
13	Sekti	72	73	9	9.125	18.125	9.0625	9,06
14	Risa	65	62	8.125	7.75	15.875	7.9375	7,94
15	Putri	58	53	7.25	6.625	13.875	6.9375	6,94
16	Avin	65	62	8.125	7.75	15.875	7.9375	7,94
17	Arryn	62	67	7.75	8.375	16.125	8.0625	8,06
18	Joshua	82	74	10.25	9.25	19.5	9.75	9,75
19	Sawitri	65	65	8.125	8.125	16.25	8.125	8,13
20	Ferdi	73	68	9.125	8.5	17.625	8.8125	8,81
21	Pugoh	47	50	5.875	6.25	12.125	6.0625	6,06
22	Yosua	50	45	6.25	5.625	11.875	5.9375	5,94
23	Shintya	41	47	5.125	5.875	11	5.5	5,50
24	Galih	49	42	6.125	5.25	11.375	5.6875	5,69
25	Novi	51	48	6.375	6	12.375	6.1875	6,19

## Lampiran 7. Surat keterangan validasi

### SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tri Ani Hastuti, M.Pd

NIP : 19720904 200112 2 001

Menerangkan bahwa lembar instrumen dan lembar penelitian Tugas Akhir Skripsi saudara:

Nama : Faisal Imam Wicaksana

NIM : 11601241043

Jurusan/Prodi : POR/PJKR

Judul TAS : Tingkat Kemampuan *Lay Up Shoot* Peserta Ekstrakurikuler

Bolabasket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, 22 Juni 2015

Yang menvalidasi,



Tri Ani Hastuti, M.Pd  
NIP. 19720904 200112 2 001

Lampiran 8.Biodata penilai 1

**BIODATA PENILAI**

Nama : Krisdiyanto Dono Prabowo

TTL : Klaten, 28 April 1969

Alamat : Ngemplak Rt 03 Rw 03 Tonggalan, Klaten tengah

Pekerjaan : Guru

Lisensi : B nasional (kepelatihan)

Pengalaman Melatih :

- SMP Kristen Klaten
- SMA Padma Wijaya Klaten
- SMK Leonardo Klaten
- O2SN Tingkat Jateng 2015
- O2SN Tingkat Nasional 2015

Prestasi Melatih :

- Juara 1 KBL 2016
- Juara 1 O2SN tingkat Jateng 2015
- *Runner Up* O2SN tingkat nasional 2015





Lampiran 9. Biodata penilai 2

**BIODATA PENILAI**

Nama : Muhammad Ikhwan Nurohim

TTL : Klaten, 18 Desember 1989

Alamat : Dadimulyo, Gergunung, Klaten Utara

Pekerjaan : GTT (Guru tidak tetap) di SMK N 3 Klaten

Lisensi : B2 (wasit)

Pengalaman Melatih :

➤ SMP N 1 Klaten

Pengalaman Wasit :

Mewasiti Kompetisi Kabupaten Klaten



## Lampiran 10. Dokumentasi

Gambar 1. Fase Persiapan



Gambar 2. Fase Pelaksanaan



Gambar 3. Fase *Follow trough*



Gambar 1.Fase persiapan



Gambar 2.Fase pelaksanaan



Gambar 3.Fase *Follow trough*



Gambar 1.Fase persiapan



Gambar 2.Fase pelaksanaan



Gambar 3.Fase *Follow trough*



Gambar 1.Fase persiapan



Gambar 2.Fase pelaksanaan



Gambar 3.Fase *follow trough*

